La pharmacie secrète de Dame Nature

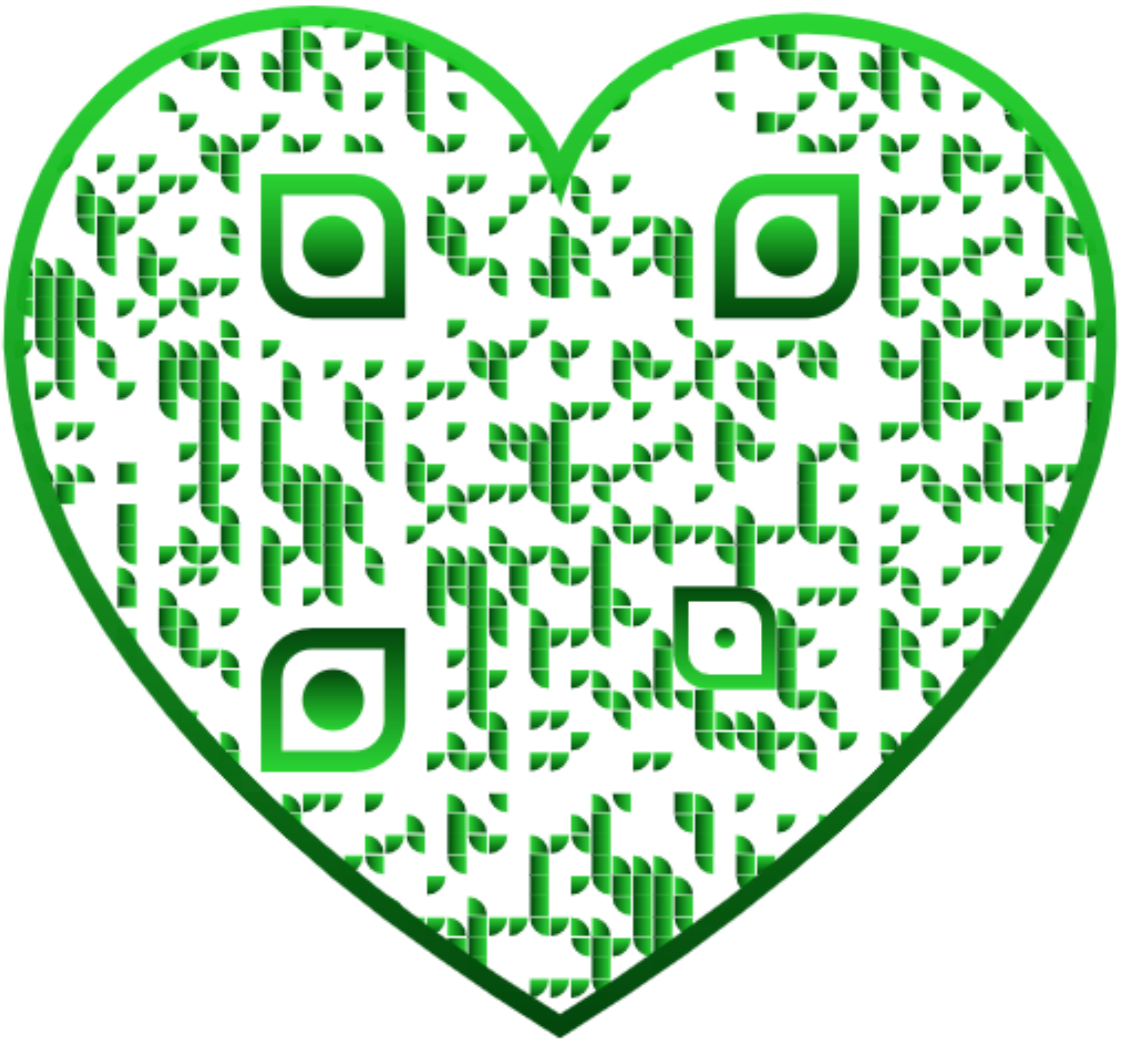
DOSSIER SPÉCIAL

Mon herbier médicinal

À la découverte de 15 plantes curatives

LES DOSSIERS DE LA PHARMACIE SECRÈTE DE DAME NATURE

SHOUT
SHARE
IT



Mon herbier médicinal
À la découverte de 15 plantes curatives

Elles ne sont pas loin. Elles sont dans nos bois, dans nos champs, dans nos montagnes... Parfois même dans notre jardin ou sur les talus au bord de la route ! Et pourtant, on est bien en peine de les reconnaître, ces plantes qui nous veulent du bien.

L'alchémille, la bardane, la fumeterre, la reine des prés, la sauge... Cela vous dit quelque chose ? Apprenez à les identifier grâce à cet herbier, qui répertorie les 15 plantes médicinales les plus communes. Vous y découvrirez leurs vertus insoupçonnées mais aussi et surtout le moyen de les apprivoiser et de les préparer pour en tirer le meilleur.

Sommaire

1. L'alchémille, une panacée de la femme- 03
2. La baie de genièvre, un redoutable antiseptique - 05
3. La bardane, la star des plantes dépuratives - 07
4. La camomille allemande, ne vous moquez pas trop d'elle ! - 09
5. Le cassis, au secours de l'inflammation - 11
6. Le fenouil : le principal allié du ventre - 15
7. Le framboisier, le fruit préféré de la femme enceinte - 17
8. La fumeterre pour ne plus se faire de bile - 19
9. Pourquoi les bébés adorent la guimauve - 21
10. La mélisse joue avec nos nerfs - 23
11. Il y a myrtille et myrtille... - 25
12. Le plantain, la « mauvaise herbe » vertueuse - 27
13. La prêle, la plante des champs la plus riche en minéraux - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 29
14. La reine des prés, mère de l'aspirine - 31
15. La sauge, la plante qui sait parler aux femmes - 34

L'alchémille, une panacée de la femme

La forme de sa feuille évoque celle du bassin de la femme. Faut-il y voir un hasard quand on sait tout ce que l'alchémille fait pour la fertilité, pour l'harmonie de la grossesse et de l'accouchement ? D'ailleurs, on la surnomme joliment « le manteau des dames ».

Nom scientifique : *Alchemilla vulgaris (A. glabra, A. xanthochlora)*

Familles des Rosacées

Composants actifs : les feuilles renferment des tanins, des flavonoïdes, des triterpènes et de l'acide salicylique

Propriétés thérapeutiques : soulage les troubles menstruels, diarrhées, la dysentrie et les gastro-entérites. Elle s'emploie aussi pour cicatriser les blessures

Parmi les 300 espèces d'alchémilles existantes, *Alchemilla vulgaris* est l'espèce principale utilisée pour ses vertus. On la considère comme diurétique, anti-inflammatoire, astringente et hémostatique, avec une légère action sur la progestérone, une hormone du cycle féminin ! Pourtant les noms populaires qu'on lui prête – manteau des dames, porte rosée ou encore plante des alchimistes – ont de quoi nous interroger. La plante semble partager une grande histoire avec la femme. Mais pour mieux la comprendre, il faut aller plus loin que la simple analyse pharmacologique.

Le regard d'alchimiste

Les feuilles de l'alchémille retiennent les gouttes d'eau de la rosée grâce à leur forme de bassinet. Cette forme évoque clairement la configuration du bassin de l'homme, mais surtout celui de la femme. Elle est donc tout indiquée pour tout ce qui touche à cette zone avec deux symboliques en écho : retenir l'eau et porter la vie. Comme l'eau c'est la vie, l'alchémille est merveilleuse pour retenir et favoriser la vie, de la conception à la mise au monde d'un enfant en passant par le moment où la femme porte l'enfant dans son bassin. L'alchémille commence par favoriser la fertilité chez la femme et également chez l'homme. Mais encore ?

La plante du bassin

Lors d'une grossesse, l'alchémille tonifie toute la zone du bassin et pourra aider à un accouchement harmonieux. On l'évitera pour cette même raison durant les 3 premiers mois, période où il n'est pas indiqué de déranger la bonne implantation du foetus. Mais à partir du 6e mois, elle sera idéale à raison d'une tasse d'infusion par jour. Pour les suites d'accouchement, elle fera également des merveilles pour tonifier les organes et les tissus de soutien dans la zone du bassin. Plus tard si besoin, elle sera indiquée en cas de descente d'organes. Sa symbolique de retenir cette goutte d'eau prend aussi tout son sens en cas d'incontinence à tous les âges de la vie. Mais ce n'est pas tout…

Des cycles au transit, l'alchémille est là

On dit que l'alchémille stimule la progestérone mais elle ne le fait pas directement. Elle agit plus subtilement en amont, sur la sécrétion hypophysaire de l'hormone lutéinisante. Elle devrait de ce fait être un remède-phare des cycles perturbés et des conséquences d'une carence en progestérone. Citons les syndromes prémenstruels, la préménopause, les règles abondantes, les kystes ovariens ou encore les fibromes.

Autre usage : les tanins de l'alchémille sont utiles pour ralentir un transit accéléré. Encore une fois, c'est cette capacité à éviter les « fuites d'eau », comme nous l'avons vu plus haut, qui intervient. Cette action astringente est aussi à l'origine de son surnom de manteau des dames. Elle aide les femmes à garder leurs seins fermes, et l'on dit même que certaines la consommaient en grande quantité afin de se faire passer pour vierge.

Comment l'employer ?

L'infusion ou la teinture-mère permettront de profiter au mieux de ses qualités astringentes et tonifiantes, ainsi que de ses effets sur le cycle hormonal. Et si le nom de manteau des dames lui va à merveille, on peut se représenter cette image en considérant que l'alchémille prend soin de la femme, d'un point de vue physique autant qu'émotionnel, en aidant à maintenir ou à restaurer la dignité et la grâce féminine.

L'alchémille ne présente pas de contre-indications si ce n'est qu'elle doit être évitée les 3 premiers mois de la grossesse. Par ses larges qualités tout en délicatesse, l'alchémille nous montre que nos méthodes de recherches sur la connaissance des plantes n'en sont qu'à leurs balbutiements. À méditer…

La baie de genièvre, un redoutable antiseptique

Si vous n'arrivez pas à venir à bout d'une cystite, c'est la baie de genièvre qu'il vous faut ! Mais elle est aussi imparable pour chasser les gaz intestinaux. Cette petite baie va vous étonner.

Nom scientifique du genévrier commun :
Junipérus communis

Famille des Cupressacées

Synonymes : Genièvre, Pétron

Composants actifs : 1 à 2% d'huile essentielle (renfermant plus de 60 composants, dont le myrcène, le sabinène, des alphapinènes et des bêtapinènes, et du cinéol), tanins, diterpènes, sucres, résine, amer (junipérine)

Propriétés thérapeutiques :
tonique, diurétique, antiseptique des voies urinaires. Facilite le drainage, fortifie le système digestif, soulage les coliques et stimule l'activité de l'estomac

Lorsqu'une épidémie de peste survenait dans un village, on courait chercher des baies de genièvre pour combattre la progression de la maladie. Les apothicaires du Moyen Âge avaient donc largement devancé les études très sérieuses publiées depuis, qui démontrent l'action antiseptique du genévrier[1]. Encore bien au-delà, on a retrouvé des baies de genièvre dans des auges en pierre datant de la Préhis-

1. Actif sur Salmonella esp., Steptococcus esp., Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aoreus, Shigella dysentria, Escherichia coli et même le Candida albicans. - In vitro effect of branch extracts of Juniperus species from Turkey on Staphylococcus aureus biofilm. Marino A1, Bellinghieri V, Nostro A, Miceli N, Taviano MF, Güven. A, Bisignano G. - Gordien AY, Gray AI, Franzblau SG, Seidel V. Antimycobacterial terpenoids from Juniperus communis L. (Cuppressaceae). J Ethnopharmacol. 2009 Dec 10;126(3):500-5. PMID 19755141

toire. Ce n'est pas étonnant car son efficacité est réelle. Pour éliminer les bactéries du système urinaire, il fait d'ailleurs partie des plantes les plus puissantes ! Son autre effet majeur est de stimuler efficacement l'élimination urinaire. Ce double effet, antiseptique et diurétique, est souvent radical pour enrayer une infection urinaire débutante. Tellement efficace qu'on peut en même attendre de bons résultats en cas de cystite résistante aux antibiotiques. On l'emploie toujours sur une courte période car son effet drainant est tellement puissant qu'il irriterait, au long cours, l'arbre urinaire. De fortes doses prises trop longtemps pourraient même faire apparaître du sang dans les urines. Rassurez-vous, aucun risque sur une courte période. Notons simplement qu'il est contre-indiqué en cas d'insuffisance ou d'inflammation rénale diagnostiquée par un médecin. Et bien entendu, consultez un médecin si la cystite évolue mal au delà de 3 jours.

On ne le met pas par hasard dans la choucroute !

Mais son effet antibactérien n'intervient pas seulement sur l'arbre urinaire. Traditionnellement, on employait aussi le genièvre pour les infections pulmonaires diverses et même la tuberculose. Il semblerait qu'il inhibe la prolifération bactérienne de façon générale par le biais du sang, tout en agissant sur les bactéries pathogènes de l'intestin. Le genévrier est donc très utile pour réguler la flore intestinale et éviter la formation de gaz et de ballonnements. C'est aussi son effet carminatif (qui chasse les gaz) qui fait sont intérêt dans la choucroute. Ne faites donc pas l'erreur d'oublier les baies de genièvre ! Le genévrier est aussi un stimulant de l'estomac et de la digestion en général. Les principes amers qu'il contient augmentent les sécrétions digestives, ce qui favorise la dégradation des aliments.

Domptez la baie !

Pour éradiquer une infection urinaire qui débute, placez une bonne cuillère à café de baies fraîchement écrasées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 20 minutes à couvert. Buvez 2 à 3 tasses par jour durant 5 à 7 jours pas plus. On peut aussi opter pour un extrait hydroalcoolique à raison de 20 à 30 gouttes 2 à 3 fois par jour à diluer dans un verre d'eau sur la même durée. Contre les fermentations intestinales, l'usage alimentaire pourra suffire à raison d'une dizaine de baies chaque jour, dans les plats ou à mâcher directement. Si l'on veut profiter des bienfaits drainants du genévrier, on peut suivre des cures longues avec ses jeunes pousses en macérât glycériné. Elles seront idéales pour un drainage plus doux des fonctions rénale et hépatique. Sous cette forme, il aura même un effet protecteur et régénérant cellulaire.

Précautions d'emploi : ne pas utiliser la baie de genièvre en cas d'insuffisance rénale, en cas d'inflammation rénale ou gastrique. Contre-indiquée durant la grossesse. Toujours utiliser sur une courte période.

La bardane, la star des plantes dépuratives

La bardane fait partie de la grande famille des Asteracées. Cette plante très commune dans toutes les zones tempérées des deux hémisphères mérite une place importante dans la tradition herboristique. Mais pas toujours là où on l'a mise... Utilisée pour soigner l'acné, la bardane a parfois l'effet inverse !

Nom scientifique : *Actium lappa syn. A. majus*

Famille des Astéracées

Synonymes : P'ang tsu (nom chinois)

Composants actifs : : glucosides amers (arctiopicrine), flavonoïdes (arctiine), tanins, polyacétylènes, insuline (jusqu'à 45%), huile essentielle, lignames, coumarines

Propriétés thérapeutiques : détoxicant, diurétique léger, antibiotique, antiseptique

On entend très souvent que la bardane est une plante qui lutte contre l'acné. On explique cet effet par la présence de molécules antibiotiques comme les polyacétylènes présentes dans la racine qui combattraient les foyers infectieux lors de dermatoses. Cependant, bien des personnes ne veulent plus entendre parler de cette plante tant elle leur a fait vivre de mauvais moments en constatant avec horreur que leur problème d'acné s'empirait au cours d'une cure... C'est ce qu'on appelle « les accidents à la bardane » qui démontrent par des faits concrets que la théorie de l'effet antibactérien, que l'on croit responsable de la guérison, ne tient pas. Alors que faut-il comprendre ? S'impose ici un petit rappel des faits : dans notre corps le foie sécrète de la bile. A travers ce travail s'effectue un effet dépuratif du sang. C'est une fonction primordiale du foie. Tellement primordiale que si un jour cet organe venait à ne plus complètement assurer son travail, le corps a prévu un plan B. Avez-vous remarqué que le sébum ressemble à une sorte de bile ? Les glandes sébacées peuvent relayer, par sécrétion de sébum, une insuffisance biliaire. Tout ceci dans un but d'élimination obligé de toxines. L'acné, très souvent, a pour première cause une insuffisance de sécrétion biliaire par le foie. Prendre des plantes dans le but de faire sécréter de la bile par le foie est donc une bonne idée. C'est cette bonne idée qu'un herboriste saura proposer à une personne qui le consultera. À la différence qu'au lieu de prescrire à l'aveuglette des gélules de bardane, il s'enquerra au préalable de la bonne capacité du foie à accepter la bardane. Dans le cas contraire, il proposera d'autres plantes pour un travail au préalable. Pour éviter ces fameux « accidents à la bardane ».

Réguler son foie pour faire disparaître ses boutons

Ce qu'on ne vous dit pas sur la bardane, c'est qu'elle a une action sur la fonction hépatique avant d'agir sur le foie. Elle est fort différente de beaucoup de plantes qui n'agissent que sur l'organe foie. C'est un phénomène un peu difficile à comprendre : si la bardane ne peut pas « réveiller » un foie qui refuse sa sollicitation, elle se tournera avec d'autant plus de vigueur vers les glandes sébacées pour leur demander de prendre le relais... Et c'est l'accident ! Une personne qui fait de l'acné, est par définition « mal dans sa peau ». Des perturbations sur le système nerveux peuvent se remarquer à plusieurs niveaux : sur le transit, sur le sommeil ou simplement sur le ressenti intérieur. De la même façon, une personne acnéique est en général mal dans son ventre et se trouve vite perturbée par son terrain émotif. Son transit est la plupart du temps ralentit ou alterné. La bardane augmentant le volume du flux biliaire, elle retrouvera un transit amélioré. Des problèmes au niveau des rythmes sont présents également.

La chronobiologie est en effet très liée à la fonction hépatique. Un sommeil perturbé avec des réveils dans la nuit par exemple peut être le signe de ce dérèglement. Enfin, cette personne a bien souvent des colères rentrées. Le foie étant lié à cette émotion, la bardane interviendra sur cette corde émotive subtile et aura un rôle régulateur extrêmement intéressant. L'acné est bel et bien une pathologie et la bardane agit très efficacement lorsque son message est bien reçu. Elle agit globalement sur tous les symptômes associés à cette pathologie et pas seulement via une action antibiotique. Avec une cure de cette plante, on retrouvera une peau rajeunie et régénérée grâce à ses deux vertus principales : une action dépurative du sang et de la lymphe doublée d'une action antibiotique locale. Elle agira à la fois sur la surcharge qui provoque l'acné, et à la fois sur les foyers bactériens qui l'entretiennent. D'ailleurs, il est aussi très utile d'appliquer localement des infusions de feuilles de bardane fraiches ou sèches. Mais seulement après s'être occupé du nettoyage de terrain.

La camomille allemande, ne vous moquez pas trop d'elle !

La simple évocation du mot camomille fait penser aux infusions « de grand-mère ». Souvent moquée, on la cantonne au mieux à un rôle cosmétique. Pourtant la camomille allemande est très puissante. Inclinez-vous, elle se dévoile.

Nom scientifique : *Chamomilla recutita* syn. *Matricaria recutita*

Famille des Astéracées

Synonymes : matricaire

Composants actifs : huile essentielle (proazulènes, farnésine, alpha-bisabolol, spiroéther, chamazulène), flavonoïdes (anthémidine, lutéoline, rutine), glucosides amers (acide anthémique), coumarines, tanins.

Propriétés thérapeutiques : anti-inflamatoire, anti-allergique, antispasmodique, relaxant, favorise l'expulsion des gaz, légèrement apéritif

Le nom de camomille est un nom populaire donné à plusieurs espèces de la même famille, les Astéracées. En Europe, on a recours à trois espèces médicinales : la camomille romaine (*Chamaemellum nobile*), la grande camomille (*Tanacetum parthenium*) et la camomille allemande ou matricaire (*Matricaria recutita*). Elles ont de nombreux points communs, comme de stimuler la digestion et d'apaiser le ventre, la tête ou la peau. Pourtant, la matricaire est considérée comme la vraie camomille. Pourquoi ? Probablement parce qu'elle contient un principe actif très spécifique de couleur bleue qui la dote de puissantes propriétés.

La plus anti-inflammatoire des camomilles…

Ce principe actif est le chamazulène, qui donne une belle couleur bleue à son huile essentielle. Cette substance est dotée d'une action anti-inflammatoire très puissante. Des irritations gastriques, même des ulcères d'estomac ou du duodénum ne résistent pas à son traitement. Son action anti-inflammatoire est renforcée par l'effet adoucissant de mucilages, et des propriétés cicatrisantes qui aident à la régénération des muqueuses agressées. Et si l'ulcération est provoquée par un Helicobacter pylori, une bactérie tenace souvent mise en cause, la matricaire aura un effet inhibiteur sur celui-ci grâce à des qualités antibactériennes. Le chamazulène de la matricaire est également très antiallergique, qualité rarement révélée de façon si spécifique par une plante.

… mais aussi digestive, antidouleur et antidéprime

C'est probablement pour ses qualités digestives que la camomille est tant consommée à travers le monde. On estime qu'un million de tasses sont bues chaque jour ! Les principes amers sont de puissants toniques digestifs et hépatiques. Les camomilles combattent les digestions lentes et les insuffisances biliaires. Côté douleur, la matricaire est reine. Son effet antispasmodique s'est révélé plus puissant que celui de la papavérine, un alcaloïde retrouvé dans le pavot somnifère. Pour toutes les douleurs d'estomac ou de ventre, qu'elles soient liées à la digestion ou au cycle menstruel, pensez à la matricaire en priorité. Cet effet calmant des spasmes agit de pair avec les vertus anti-inflammatoires. Et la tête ? La matricaire apaise le mental, combat l'anxiété, les troubles du sommeil, ou même les dépressions mineures. Elle peut aussi avoir un effet indirect sur certains maux de tête d'origine digestive (même si la grande camomille est considérée comme la plante « anti-migraine »). Une bonne digestion, un meilleur moral, une diminution des douleurs… voilà pourquoi la camomille était une boisson de choix pour nos grand-mères. Pour elles seulement ?

Une petite camomille, ça vous dit ?

Pour profiter des nombreux bienfaits de la camomille allemande, consommez-la en infusion. Son goût est appréciable car beaucoup moins amer que sa cousine romaine. Mettez une à deux cuillères à café de fleurs dans l'équivalent d'une tasse d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu puis infusez une dizaine de minutes. Pour tous les troubles digestifs ou douloureux, buvez 2 à 3 tasses par jour. Pour les troubles du sommeil, 1 à 2 tasses le soir seront indiquées. Les extraits hydroalcooliques, aqueux ou secs sont aussi intéressants. En cas d'ulcération ou d'irritation gastroduodénales, préférez une cure de capsules huileuses.

Le cassis, au secours de l'inflammation

Tout est bon dans le cassis : ses baies sont très riches en vitamine C, ses feuilles et ses bourgeons traitent à merveille les inflammations, les douleurs et les allergies...

Nom scientifique : *Ribes nigrum*

Famille des Grossuliaracées dont fait partie le groseillier, un proche parent du cassis.

Synonymes : groseillier noir, arbre aux goutteux, blackcurrant (en anglais)

Composants actifs : flavonoïdes, OPC (Oligomères proanthocyanidiques) dans toutes les parties. Tanins, surtout dans la feuille. Vitamine C et caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine, bêtacarotène), surtout dans la baie et le bourgeon. L'huile contient de l'alpha-tocophérol (vitamine E), des acides gras linoléique, alphalinolénique et gamma-linolénique surtout

Propriétés thérapeutiques : anti-inflammatoire, diurétique, antiallergique, tonique général, corticostimulant, antirhumatismal

En 1554, un paysan se présente à son médecin et lui déclare n'avoir pas uriné depuis 10 jours. Par avarice il avait tardé à consulter, ce qui aurait pu lui coûter cher. Le médecin, Peter Forestus, lui prépare alors une décoction de feuilles et de branches de cassis. Dans les heures qui suivent, le paysan se soulage en expulsant des urines abondantes et sanguinolentes, ce qui le sauve probablement d'une dangereuse infection. Ce blocage urinaire semblait dû à la présence de calculs rénaux repérés par le médecin. Le cassis, par son action diurétique, avait réussi à tout évacuer. Cette vertu diurétique avait déjà été remarquée par Hildegarde de Bingen dès le XII^{e} siècle. Elle indiquait les feuilles pour traiter la goutte et nommait l'arbuste « l'arbre aux goutteux ». Mais entre Hildegarde et l'histoire du paysan, on recourait peu au cassis en médecine. L'expérience fructueuse du Dr Forestus fut la pierre fondatrice de la réputation du cassis et de ses vertus médicinales. Au cours du XX^{e} siècle, la recherche a permis de les confirmer et surtout de comprendre comment il agit.

L'anti-inflammatoire idéal

Avec tout ce que l'on sait aujourd'hui sur le cassis, on pourrait penser que toutes ses parties et leurs vertus ont un seul et même but : corriger le terrain inflammatoire. Le plus intéressant est que leurs qualités s'additionnent, ce qui en décuple l'effet. Quel que soit le lieu de l'inflammation ou sa manifestation – articulaire, respiratoire, musculaire, intestinal ou autre – le cassis agit à plusieurs niveaux pour soulager en douceur et prévenir les récidives. À chaque partie ses qualités…

La feuille

• Elle est diurétique, comme nous l'avons vu avec le paysan. Elle stimule l'élimination des acides de l'organisme et règle donc certains problèmes qui y sont liés. L'acidité est une surcharge métabolique à l'origine de douleurs, d'inflammation chronique et de déminéralisation, et porte atteinte à la santé osseuse et articulaire. La feuille est donc un remède souverain en cas d'arthrite ou d'arthrose, contre la goutte et la prévention des calculs rénaux et même en cas de pathologies plus graves comme la polyarthrite rhumatoïde, en complément d'autres traitements bien entendu.

• Elle fait baisser la concentration des molécules pro-inflammatoires[2] dans l'organisme (entre autre, TNF-α et prostaglandines E2) grâce à ses OPC. D'après une étude[3], l'efficacité de l'extrait hydroalcoolique est comparable à certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens : indométhacine (contenu dans l'Indocid) et acide niflumique (contenu dans le Nifluril). De plus, elle n'agresse aucunement la muqueuse gastrique comme le font ces médicaments.

Comment ça se boit, comment ça se mange[4] ?

- L'infusion se prépare avec 30 à 50 g de feuilles par litre d'eau. Boire 2 à 3 tasses par jour durant 6 à 8 semaines. On peut renouveler aux changements de saison, au printemps et en automne.
- Sous forme d'extrait hydroalcoolique, mélanger 100 gouttes dans une bouteille d'eau à boire dans la journée.

Cure de même durée que pour l'infusion.

- En extrait sec en gélule, consommer 600 à 900 mg par jour. À prendre avant les repas avec un grand verre d'eau.
- Extrait de plantes standardisées (EPS) : 1 cuillerée à café 2 fois par jour, soit dans un grand verre d'eau soit dans une bouteille, à boire entre les repas.

Par précaution, on déconseille la feuille de cassis aux femmes enceintes, aux enfants, en cas d'insuffisance rénale ou en association avec les médicaments diurétiques (cumul des effets).

2. Garbacki N, Tits M, Angenot L, Damas J. Inhibitory effects of proanthocyanidins from Ribes nigrum leaves on carrageenin acute inflammatory reactions induced in rats BMC Pharmacology 2004, 4:25.
3. Declume C. Anti-inflammatory evaluation of a hydroalcoholic extract of black currant leaves (Ribes nigrum). J Ethnopharmacol. 1989 Nov;27(1-2):91-8.
4. Les posologies indiquées ici sont données à titre indicatif et peuvent varier en fonction du poids de la personne ou des conseils du prescripteur.

Quelques indications du cassis

- Arthrite, arthrose, tendinite
- Fatigue suite à une opération, un surmenage
- Prévention des calculs rénaux, goutte
- Douleur chronique
- Infections ORL avec inflammation (bronchite, sinusite, rhinopharyngite)
- Manifestations allergiques, cutanée ou ORL (rhinite allergique)
- Inflammation de la prostate
- Eczéma, psoriasis, urticaire
- Et aussi en accompagnement de pathologies plus lourdes comme la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique ou la polyarthrite rhumatoïde.

Le bourgeon

• Il stimule les glandes surrénales et la production de cortisol, l'anti-inflammatoire naturel de notre corps. L'effet anti-inflammatoire du bourgeon de cassis atteindrait le tiers de celui de la cortisone[5], molécule synthétique aux nombreux effets indésirables.

Pour cette raison, le bourgeon de cassis est un remède classique pour traiter toute sorte d'allergie car souvent très efficace.

• Il est anti-oedémateux. Il désengorge les zones gonflées d'eau en conséquence d'une inflammation, d'une piqûre d'insecte ou d'une allergie comme l'oedème de Quincke.

Comment ça se boit[6] ?

Les principes actifs du bourgeon sont extraits dans l'alcool et la glycérine. On trouve dans le commerce deux formes, une concentrée et une diluée.

- Pour un macérât concentré, prendre 5 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau.
- Pour un macérât en première dilution (1DH), prendre 50 gttes 3 fois par jour dans un verre d'eau.
- Pour les enfants, on ajuste la dose en fonction du poids et on préfère le macérât concentré qui contient moins d'alcool.

Le fruit

• Sa richesse en antioxydants, dont la vitamine C (181 mg/100 g, bien plus que l'orange : 50 mg/100 g) permet de contrer le terrain inflammatoire et, surtout, de lutter contre la conséquence de l'inflammation. En effet, celle-ci est une source importante de radicaux libres qui détruisent nos membranes cellulaires et notre ADN. Les antioxydants sont des piégeurs de radicaux libres et donc nous protègent d'un vieillissement prématuré.

Comment ça se boit, comment ça se mange ?

En boisson sous forme de jus « 100 % pur jus » ou consommer les baies directement. Si son goût acidulé vous déplaît, mélangez-le à un jus de pomme pour l'adoucir.

L'huile de pépin

• Huile rare, il en faut pourtant très peu pour bénéficier de précieux acides gras. Elle contient un taux record d'acide gamma-linolénique (18 %), juste après la bourrache (24 %) et avant l'onagre (9 %).

5. Girre (Loïc), *Connaître et reconnaître les plantes médicinales, Delachaux et Niestlé. 2001.*

6. Les posologies indiquées ici sont données à titre indicatif et peuvent varier en fonction du poids de la personne ou des conseils du prescripteur.

Ces acides gras essentiels sont des précurseurs des prostaglandines anti-inflammatoires. Ils luttent donc indirectement mais efficacement contre l'inflammation.

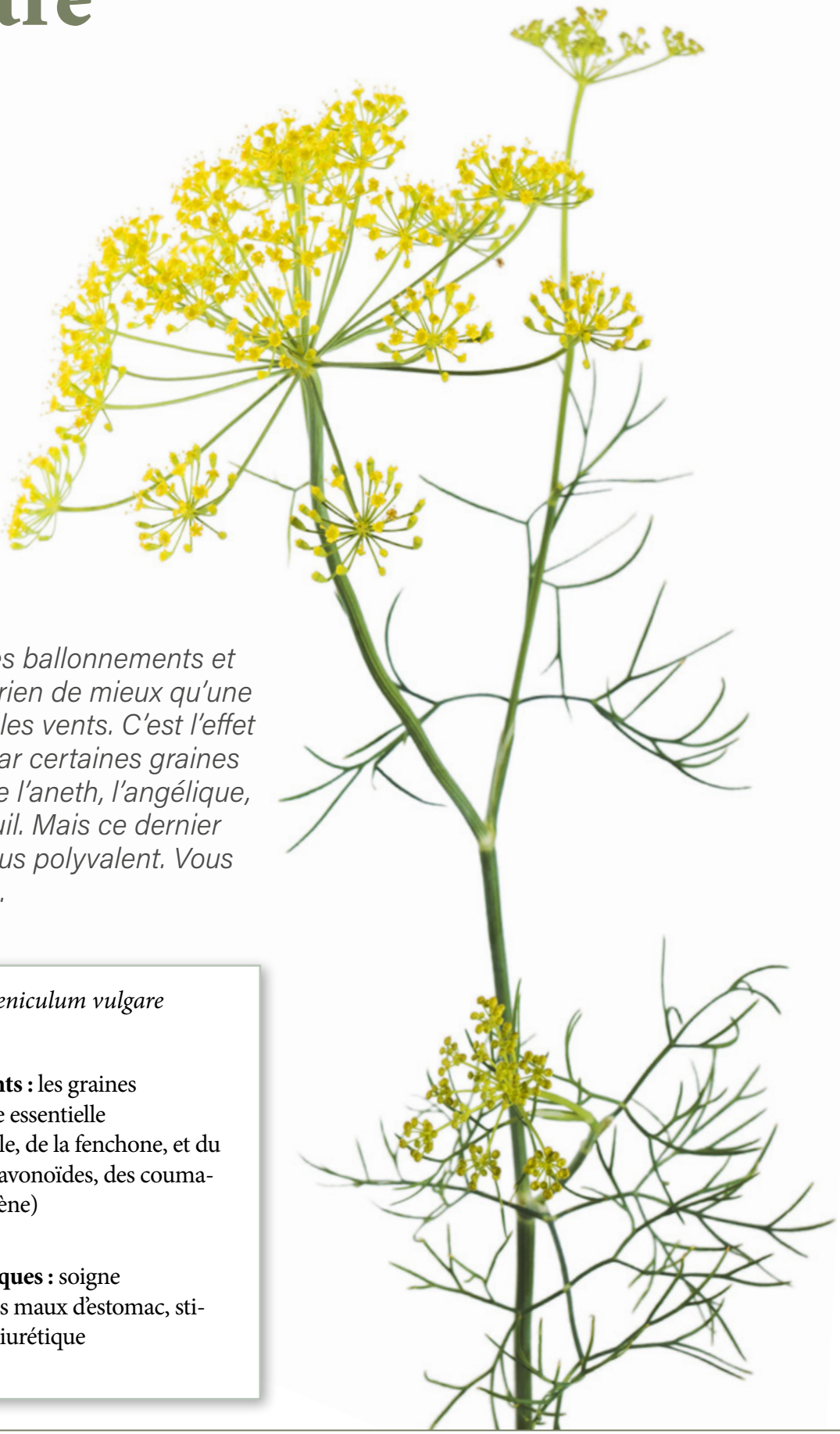
Comment ça se boit, comment ça se mange ?

Fuyez les huiles raffinées qui ne présentent plus aucun intérêt. L'idéal est de consommer l'huile protégée dans des capsules molles car elle est très sensible à l'oxydation (chaleur, air et lumière). Le célèbre ethnobotaniste américain James A. Dukes recommande des cures d'huile de pépins de cassis en accompagnement du traitement de la sclérose en plaques pour ses vertus anti-inflammatoires à raison de 500 mg 2 fois par jour.

Du kir au Ribena

Au XIX^{e} siècle, le chanoine Kir donna son nom au mélange vin blanc-crème de cassis que la mairie de Dijon servait à ses invités. C'est à cette période que la culture du cassis s'est fortement développée dans cette région. En 1937, une entreprise anglaise met au point le Ribena une boisson à base de baies de cassis aujourd'hui célèbre. C'est le quatrième jus de fruits le plus vendu dans le monde. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'Angleterre fut privée de son approvisionnement d'oranges. Le gouvernement encouragea ses concitoyens à consommer des baies de cassis pour un apport de vitamine C, ce qui contribua à la réputation du Ribena.

Le fenouil : le principal allié du ventre



Pour en finir avec les ballonnements et les gaz intestinaux, rien de mieux qu'une infusion qui chasse les vents. C'est l'effet carminatif détenu par certaines graines aromatiques comme l'aneth, l'angélique, le cumin ou le fenouil. Mais ce dernier est pourtant bien plus polyvalent. Vous allez voir pourquoi...

Nom scientifique : *Foeniculum vulgare*

Famille des Apiacées

Principaux constituants : les graines contiennent 8% d'huile essentielle (environ 60% d'anéthole, de la fenchone, et du méthylchavicol), des flavonoïdes, des coumarines (dont du bergaptène) et des stérols

Propriétés thérapeutiques : soigne les ballonnements et les maux d'estomac, stimule l'appétit, action diurétique et anti-inflammatoire

Le fenouil n'est pas seulement ce légume à la saveur anisée. Ses semences s'opposent aux fermentations de la flore intestinale et permettent l'expulsion des gaz. Aérophagie, colite, dyspepsie, hoquet et même nausée ne résistent pas à son infusion. De plus, le fenouil stimule la sécrétion biliaire, améliore le travail du foie, et son effet équilibrant sur le système nerveux le dote de vertus antispasmodiques. Ce double effet, nerveux et digestif, est formidable pour détendre le ventre et les intestins, surtout en cas de stress, de nervosité ou d'angoisses.

La tisane carminative

Depuis des générations, les herboristes élaborent la « tisane carminative » (qui permet l'expulsion des gaz et limite leur émission) à partir d'un mélange de sept graines à base d'anis vert, d'aneth, de carvi, de cumin, de coriandre, d'angélique et bien sûr de fenouil. Les semences de ce mélange sont toutes issues de la même famille, celle des Apiacées (anciennement appelés Ombellifères) et elles possèdent toutes des propriétés digestives et carminatives. Pour croître, ces plantes ont besoin de chaleur et d'un rayonnement solaire important, ce qui leur permet d'élaborer des huiles essentielles. Cette chaleur est retransmise à notre ventre par les propriétés réchauffantes de ces essences, d'où l'effet de détente. Mais le fenouil est un cas à part.

Une douce chaleur gagne vos intestins

Comme ses congénères du mélange carminatif, *Foeniculum vulgare* aime la chaleur et les terrains secs, mais l'humidité et le froid ne lui font pas peur. Est-ce contradictoire ? Pas vraiment, car c'est ce qui le dote de vertus équilibrantes. Il est réchauffant comme les et s'adapte aux besoins de la personne qui le consomme. Par exemple, l'anis, pourtant proche cousin du fenouil, ne peut agir de manière si douce : l'anéthole qu'il contient peut être toxique pour le système nerveux s'il est pris à haute dose. Il est d'ailleurs contre-indiqué chez la femme enceinte et le jeune enfant. En revanche, le fenouil contient très peu de cette substance et peut être donné à un nouveau-né ou à une femme enceinte ou allaitante, chez qui il stimule d'ailleurs la lactation. Par précaution et parce que l'anéthole s'accumule dans l'organisme, on limitera la prise à une semaine maximum chez le jeune enfant et à deux semaines à raison de 7 gr de graines par jour pour un adulte.

Une tisane applaudie par la science !

Pour préparer une tisane carminative, mélangez les sept graines à parts égales.

Pour une tisane galactogène (qui favorise la production de lait), vous pourrez mélanger les semences suivantes : angélique 30 gr, anis vert 30 gr, fenouil 30 gr, carvi 60 gr et houblon 20 gr. Le fenouil peut être pris seul également. Dans tous les cas, on procédera en infusant une cuillère à soupe de graines, seules ou mélangées par bol d'eau froide. On fera chauffer jusqu'au frémissement, puis on coupera le feu et on infusera durant 10 à 15 minutes. Enfin, pour le nourrisson on emploiera le fenouil seul contre les colites en donnant l'infusion à la petite cuillère ou à l'aide d'un compte-gouttes. (Voici l'exemple d'un usage qui met tout le monde d'accord : utilisé depuis la nuit des temps, il est aujourd'hui validé par des études scientifiques[7]).

7. Weizman Z, Alkrinawi S, et al. Efficacy of herbal tea preparation in infantile colic. J Pediatr.1993 Apr;122(4):650-2.
Irina Alexandrovich, Olga Rakovitskaya, Elena Kolmo, Tatyana Sidorova, Sergei Shushunov. The effect of fennel (Foeniculum vulgare) seed oil emulsion in infantile colic: a randomized, placebo-controlled study. Alternative therapies, July/aug 2003, vol. 9 no. 4.

Nom scientifique : *Rubus idaeus*

Famille des Rosacées

Composants actifs : dans la feuille polypeptides, flavonoïdes et tanins. Dans le fruit : pectine, sucres, acides, vitamines A, B1 et C

Propriétés thérapeutiques : inflammation, fièvre, furoncle, infections buccale. Facilite l'accouchement

Le framboisier, le fruit préféré de la femme enceinte

Tout le monde connaît la framboise que l'on mange par gourmandise. Mais connaissez-vous ses vertus ? Et connaissez-vous celles de la feuille de framboisier ? Elles sont pourtant recommandées pour les mêmes raisons que la ronce. Mais le framboisier, lui, est indiqué lors d'une période particulière de la vie...

Rubus idaeus est le nom latin donné au framboisier. Il est en fait un très proche cousin de la ronce, *Rubus fructicosus*, qui nous donne les mûres sauvages et dont les feuilles sont souvent conseillées pour traiter les maux de gorge. C'est pourtant un bien piètre remède face à toute une pharmacopée bien plus efficace pour cela. Et l'on dit parfois que le framboisier peut le remplacer... Mais c'est bien mal le connaître et c'est même presque du gaspillage que de le conseiller ainsi, tant il est utile pour une action bien plus spécifique. Les feuilles de framboisier sont en effet de grandes toniques pour l'utérus et la région pelvienne ! Explications.

Un savoir hérité des tziganes

Les tziganes ont été à l'origine d'une découverte surprenante. Depuis toujours, ils faisaient boire des infusions de feuilles de framboisier aux chiennes qui s'étaient accouplées avec un gros chien et dont les petits risquaient d'avoir des difficultés à sortir. Le framboisier favorisait le travail. Cet usage traditionnel a permis aux chercheurs de valider les extraordinaires propriétés du framboisier en tant que tonique utérin et pelvien. La tisane de feuilles de framboisier facilite donc le travail lors de l'accouchement tout en soulageant les contractions, ce qui favorise la dilatation du col de l'utérus. Elle ne déclenche pas l'accouchement mais prépare le corps pour le vivre au mieux. Selon certains chercheurs australiens, les feuilles de framboisier permettraient même de réduire le recours trop systématique aux forceps et à la césarienne. On explique son action en partie par la fragrine, un de ses composants, mais la présence de vitamine C, de fer, de calcium, de potassium, de phosphore ou encore de vitamine A et B pourrait grandement contribuer à son efficacité.

Un arbuste rien que pour la femme ?

Outre l'usage des feuilles lors de la grossesse, on emploie ses jeunes pousses pour d'autres périodes. Leurs principes actifs sont extraits par un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, une méthode appelée gemmothérapie. Le macérât glycériné de jeunes pousses de framboisier stimule autant la production de progestérone que d'oestrogènes, les deux hormones qui rythment le cycle féminin. On les emploie donc dans nombre de troubles liés au cycle : retard de règles, ménopause précoce, règles douloureuses ou abondantes, ou encore hyperpilosité liée à un trouble hormonal. Dans la famille framboisier, je demande le fruit ! Ceux-ci sont en effet riches en acide folique (vitamine B9) dont l'apport suffisant permet d'éviter un risque de malformation du foetus, et de favoriser la croissance et la reproduction cellulaire. Enfin, les racines du framboisier étaient employées par les Iroquois pour fortifier les jeunes mères et les femmes enceintes épuisées.

Comment l'utiliser ?

Si vous êtes enceinte, consommez des infusions de feuilles de framboisier à raison de 2 ou 3 tasses par jour à partir du 8e ou 9e mois de votre grossesse. Mettez 50 gr de plante par litre d'eau froide, amenez jusqu'au frémissement, coupez le feu puis couvrez durant 10 minutes. Pour harmoniser le cycle féminin à l'aide de la gemmothérapie, on pourra faire des cures de 15 jours par mois à raison de 20 à 30 gouttes 3 fois par jour s'il s'agit de la première dilution homéopathique, ou à raison de 3 gouttes 3 fois par jour en cas de macérât-mère. Les deux versions, diluée ou concentrée, se trouvent facilement en magasin bio, en herboristerie ou en pharmacie. Enfin, que vous soyez un homme ou une femme, utilisez les feuilles en décoction (bouillir 3 minutes puis infuser 10 minutes) en cas d'inflammation de la gorge, et les fruits à volonté pour leur richesse en antioxydants.

La fumeterre pour ne plus se faire de bile

Les plantes du foie ont bonne réputation, mais quant à savoir laquelle agit sur l'une ou l'autre de ses 800 fonctions, ça c'est une autre histoire ! À y réfléchir, le choix du bon remède devient cornélien ! On parle de la fumeterre comme un simple draineur mais on oublie sa particularité. Nous aiderait-elle dans nos choix ?

Nom scientifique : *Fumaria officinalis*

Famille des Papavéracées

Synonymes : fiel de terre

Composants actifs : Alcaloïdes (protopine), flavonoïdes, fumarine.

Propriétés thérapeutiques : purifie le foie, stimule la vésicule biliaire. Soigne les migraines d'origine hépatique et l'eczéma. Diurétique et légèrement laxative

Dans les ouvrages de référence, on lit que la fumeterre (*Fumaria officinalis*) stimule la sécrétion de bile et décongestionne le foie et la vésicule. Par cette simple action, elle convient aux personnes qui présentent une insuffisance biliaire. On cite aussi une action antiallergique et des propriétés antispasmodiques. Mais il est bien dommage de la résumer à cela. Qu'en est-il vraiment ? Une plante intelligente !

La fumeterre est une plante à part.

Elle est capable d'augmenter la sécrétion biliaire, mais grâce à l'un de ses principes actifs, la fumarine, elle est aussi capable de la ralentir. Cette double propriété porte le nom savant d'amphocholérétique, le préfixe ampho signifiant des deux côtés en grec ancien. Le rôle de la bile est fondamental car, en se déversant dans l'intestin, elle participe à la masse fécale. N'oublions pas que la capacité du conduit digestif et plus particulièrement du côlon à évacuer les selles repose sur le volume de cette masse fécale.

Trop de bile… pas assez…

La fumeterre peut régler des problèmes d'hypersécrétion, pouvant être par exemple à l'origine d'un transit trop rapide. Les personnes qui souffrent d'hypersécrétion sont souvent de nature anxieuse. Ne dit-on pas qu'ils « se font trop de bile » ? La fumarine contenue dans la fumeterre intervient aussi sur la sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise la détente et le bien-être. On sait aussi que cette plante est favorable à la fixation du neurotransmetteur GABA sur les récepteurs synaptiques, ce qui est important pour la détente du système nerveux. Par la stimulation biliaire qu'elle provoque, la fumeterre favorise la formation de la masse fécale. Elle peut donc agir en amont d'un problème de constipation. Ajoutons à cela une action antispasmodique sur le sphincter d'Oddi, le dernier passage à franchir par la bile pour se jeter dans l'intestin grêle et jouer son rôle dans la digestion. Quand un stress quotidien sollicite le système nerveux, ce sphincter à tendance à se spasmer, ce qui ralentit le flux biliaire et perturbe la fonction hépatique dans son ensemble.

En cas de constipation, posez-vous les bonnes questions pour vérifier que la cause est bien hépatique. « Est-ce que je digère mal ? Suis-je sujet aux migraines ou aux maux de tête ? » Des réponses positives pourront vous aiguiller vers la fumeterre.

Si votre transit est rapide de façon chronique, voyez si cela est lié à votre tempérament nerveux. Si oui, il se peut que la fumeterre vous convienne !

En fait, la fumeterre agit à la croisée des chemins de nombre des fonctions du foie. Elle peut par conséquent convenir à beaucoup de personnes qui attendent un soutien à ce niveau. Nous avons parlé de neurotransmetteurs que la fumeterre nous apporte et de leurs conséquences sur notre système nerveux ? Notons que le foie est dépendant de ce dernier. Toutes les personnes stressées verront donc de grands avantages à prendre de la fumeterre ! Cependant la fumeterre ne doit pas être utilisée par des personnes ayant une obstruction des voies biliaires, dans les cas des lithiases biliaires ou d'insuffisance hépatique importante. Elle est également contre-indiquée chez les personnes souffrant d'hypertension.

La fumeterre est idéale en infusion. Prenez une cuillère à soupe de plante par bol que vous laisserez infuser cinq à dix minutes pas plus, car la tisane deviendrait trop amère. Consommez-la avant les principaux repas. Ne sucrez cette tisane que si celle-ci vous arrête vraiment. La nature n'est pas toujours douce, mais c'est parfois pour notre plus grand bien…

Pourquoi les bébés adorent la guimauve

Non, la guimauve n'est pas qu'une friandise industrielle... C'est aussi une plante médicinale digne d'intérêt ! La guimauve apaise partout où elle passe, des gencives douloureuses aux ulcères...

Nom scientifique :
Althaea officinalis

Famille des malvacées

Composants actifs : la racine de guimauve contient environ 37% d'amidon, 11% de mucilage, 11% de pectine, des glucides et 2% d'asparagine.

Propriétés thérapeutiques : émolliente combat l'irritation des muqueuses, diminue l'excès d'acidité gastrique. Laxatif léger. Soulage les toux sèches, l'asthme et les sécrétions abondantes des bronches, les douleurs dentaires des nourissons.

Il suffit de toucher ses feuilles pour se rendre compte de l'extrême douceur de la guimauve. Une douceur qu'elle transmet à nos muqueuses et à notre peau. L'explication est assez simple : une très grande quantité de mucilages, des fibres particulières présentes dans ses feuilles, ses fleurs et surtout sa racine qui ont la propriété de gonfler en présence d'eau. Au contact de nos muqueuses, la magie opère donc systématiquement. Les mucilages apportent et retiennent l'hydratation, ce qui stimule les sécrétions naturelles des muqueuses. Au revoir inflammation, rougeurs et congestion ! Bien sûr, il ne faut pas perdre de vue la cause du désordre (bactérie, virus, terrain inflammatoire etc.) pour la traiter en parallèle. Une étude a prouvé l'effet de régénération tissulaire8 de la guimauve. Voyons ses domaines d'application.

La guimauve en interne

Plusieurs études ont démontré l'effet antitussif de la guimauve[9, 10, 11]. Toux sèches ou irritatives, trachéite, pharyngite, laryngite, bronchite ou simplement un chat dans la gorge peuvent être soulagés. Au niveau digestif, la guimauve apaise les gastrites voire les ulcères, les reflux gastriques ou les inflammations de l'intestin. Même certaines cystites ou les coliques néphrétiques peuvent se voir soulagées par cette plante. Enfin, la racine de guimauve est un très ancien remède pour apaiser les douleurs des poussées dentaires des bébés. Il suffit de leur donner à mâchouiller un morceau assez gros pour éviter les risques d'étouffement. Goûtez vous-même, vous sentirez tout de suite les mucilages gonfler sous l'effet de votre salive.

8. Deters A, Zippel J, Hellenbrand N, Pappai D, Possemeyer C, Hensel A. Aqueous extracts and polysaccharides from Marshmallow roots (Althea officinalis L.): cellular internalisation and stimulation of cell physiology of human epithelial cells in vitro. 1. J Ethnopharmacol. 2010 Jan 8;127(1):62-9.

9. Gabriela Nosáľvá, Anna Strapková, Alžbeta Kardošová, Peter Capek. Antitussive Activity of a Rhamnogalacturonan Isolated from the Roots of Althaea Officinalis L., Var. Robusta. Journal of Carbohydrate Chemistry, Volume 12, Issue 4-5, 1993.

10. Sutovská M, Nosálová G, Sutovský J, Franová S, Prisenznáková L, Capek P. Possible mechanisms of dose-dependent cough suppressive effect of Althaea officinalis rhamnogalacturonan in guinea pigs test system. Int J Biol Macromol. 2009 Jul 1;45(1):27-32.

11. Sutovska M, Nosalova G, Franova S, Kardosova A. The antitussive activity of polysaccharides from Althaea officinalis l., var. Robusta, Arctium lappa L., var. Herkules, and Prunus persica L., Batsch. Bratisl Lek Listy. 2007;108(2):93-9.

La guimauve en externe

Sur la peau, la guimauve apaise toutes les irritations, l'eczéma, les brûlures ou les piqures d'insectes. Cette plante adoucissante entre fréquemment dans la composition de crèmes cosmétiques. Retenant l'eau grâce à ses mucilages, elle convient à toutes les peaux sèches.

Où la trouver et comment l'employer ?

Dans votre jardin, elle poussera facilement. Vous pourrez récolter ses feuilles avant la floraison, les fleurs au fur et à mesure de leur épanouissement et les racines à l'automne, après flétrissement des tiges. Dans tous les cas, veillez à bien sécher chacune des parties dans un endroit chaud, sec et aéré. En boutique spécialisée, en pharmacie ou en herboristerie, vous la trouverez sous forme d'extrait alcoolique, d'extrait fluide, de sirop, ou simplement les différentes parties brutes pour préparer des infusions ou faire un hochet végétal pour les bébés. Si vous utilisez la racine coupée, recourrez d'abord à l'infusion froide car les mucilages s'extraient plus facilement à froid. Laissez reposer une heure ou plus pour chauffer ensuite jusqu'au frémissement et laisser infuser 10 minutes. Les feuilles ou les fleurs peuvent être infusées directement. On préfère généralement les parties aériennes pour les affections des voies respiratoires et les racines pour tous les autres troubles inflammatoires. Pour une cure de quelques jours ou plus, on conseille généralement 2 à 3 tasses par jour d'infusion ou, s'il s'agit d'un extrait fluide ou alcoolique, 20 à 50 gouttes 3 fois par jour. Pour les applications externes, on peut utiliser de la poudre de racine humidifiée en cataplasme ou l'infusion à froid des racines.

Précautions, contre-indications : à éviter chez les personnes diabétiques (du fait de la présence de nombreux polysaccarides). Les mucilages pourraient retarder ou diminuer l'absorption de certains médicaments. En cas de médication, éloigner la prise de guimauve d'au moins deux heures à la prise de médicaments.

La mélisse joue avec nos nerfs

Comment une plante peut-elle posséder une vertu et son opposé ? C'est le cas de la mélisse qui est à la fois tonique tout en étant sédative... Des propriétés évoquées dans tous les ouvrages de référence, sans explication.

Nom scientifique : *Melissa officinalis*

Famille des Lamiacées

Synonymes : citronelle

Composants actifs : huile essentielle (0,2% au maximum) contenant citral, caryophyllène, linalol et citronellal. Flavonoïdes, triterpènes, polyphénols, tanins.

Propriétés thérapeutiques : relaxant, antispasmodique, stimule la transpiration, favorise l'évacuation des gaz, antiviral, tonique nerveux.

La mélisse, *Melissa officinalis*, est une plante tonique du système nerveux. Elle stimule également la vitalité, tonifie le coeur, l'utérus, le cerveau et la digestion... Et calmer les douleurs spasmodiques d'un intestin irritable. Mais comment fait-elle alors pour calmer des spasmes tout en stimulant la digestion ? Ces troubles sont pourtant la résultante d'un système nerveux sursollicité... En fait, la mélisse intervient sur notre système nerveux végétatif ou autonome (SNA) dont l'équilibre est primordial pour notre digestion. Comprendre le SNA nous permet de clarifier le mode d'action de la mélisse. Explications...

Équilibre ortho/para, la clé du problème

Au sein du système nerveux autonome, on peut distinguer deux branches : l'orthosympathique, dit sympathique, et le parasympathique. Pour les décrire simplement, disons que le sympathique aide à la vigilance et à l'action tandis que le parasympathique assure la motricité et les sécrétions digestives. Face au stress, c'est le sympathique qui est sollicité, au détriment du parasympathique, et donc de notre digestion. Une hyperactivité du système sympathique peut donc donner lieu aux fameux spasmes digestifs (colites, douleurs digestives, crampes d'estomac, dyspepsie etc.). Un manque d'activité parasympathique entraînera inévitablement une mauvaise digestion par ralentissement des sécrétions et de la motricité digestive. La mélisse agit en fait sur les deux tableaux. D'un côté elle modère l'activité du sympathique, action sédative, et de l'autre elle stimule le parasympathique. De là découlent ses propriétés multiples.

L'effet papillon de la mélisse

On pourrait résumer l'action de la mélisse à cela : elle calme d'un côté tout en stimulant de l'autre. Ces bienfaits se voient en premier lieu sur l'estomac, surtout si celui-ci est contrarié par le stress. Par le biais du SNA, la mélisse décontracte ce muscle qu'est l'estomac tout en favorisant ses sécrétions. Une première étape pour bien démarrer la digestion. Fini les crampes ou les lenteurs digestives par hyposécrétions ! Le bol alimentaire suivant son cours, il arrive dans la partie supérieure de l'intestin grêle, là où les sécrétions biliaires sont déversées pour digérer les graisses alimentaires. La mélisse, linaturopathie mitant les spasmes du foie et de sa vésicule, augmente la sécrétion de bile. Une action encore bénéfique à notre digestion. Idem sur l'intestin dont la motricité (péristaltisme) est commandée par le SNA. Consommer de la mélisse pourra éviter les ralentissements de transit dûs au stress. Voilà une plante qui fonctionne à merveilleuse chez les personnes anxieuses qui digèrent mal, les stressés constipés ou ceux qui ont la boule à l'estomac. Mais allons plus loin... Savez-vous que la mélisse est aussi bonne pour le moral ?

Bien dans son ventre, bien dans sa tête

Vous avez déjà entendu parler de notre deuxième cerveau, le ventre... À chaque nouvelle étude sur son fonctionnement, on lui découvre encore davantage de neurones, et on comprend encore mieux son rôle dans l'équilibre émotionnel. Rien d'étonnant donc à ce que la mélisse agisse sur notre humeur. Elle est reconnue comme antidépressive, anxiolytique et tranquillisante, rien de moins ! Elle intervient sur le neurotransmetteur GABA et son effet a même été évalué identique à celui des benzodiazépines. De là découle une autre indication de la mélisse en cas de dépression nerveuse. Elle est d'ailleurs tout indiquée pour un sevrage d'antidépresseur car elle ne comporte pas de contre-indication. En résumé, pour toutes les conséquences du stress que vous pouvez vivre, ne vous privez pas de la mélisse ! Et avant de penser plantes pour le foie, pour les intestins, pour l'estomac ou pour le moral, observez d'abord si vos maux ne viennent pas tout simplement d'une sensibilité au stress. Dans ce cas, il se pourrait bien que la mélisse résolve les problèmes...

Il y a myrtille et myrtille…

Avez-vous dernièrement mangé des myrtilles ? C'est une question que je peux vous poser car, depuis quelque temps, on trouve dans le commerce des baies ou des jus qui s'affichent comme telles mais qui n'en sont pas.

Nom scientifique : *Vaccinium myrtillus*

Famille des Eriacées

Composants actifs : tanins (environ 7%), proanthocyanidols oligomériques, flavonoïdes, acides organiques et phénols, pectine, vitamine B, C et carotène.

Propriétés thérapeutiques : tonique circulatoire, antioxydant, anti-inflammatoire, astringent, antiseptique urinaire.

Le nom de myrtille est un terme générique pour désigner toutes les baies bleues qui ressemblent à la myrtille sauvage de nos montagnes. Mais c'est seulement cette myrtille précisément que nos grands-parents consommaient dès les premiers maux de ventre. C'est uniquement *Vaccinium myrtillus* que les herboristes conseillent et que la tradition française reconnaît pour ses vertus.

La myrtille fait partie de la famille des Ericacées. Elle appartient au genre *Vaccinium* qui compte plus de 170 espèces dans le monde. Aux États-Unis, on en dénombre 21 espèces. Elles étaient consommées par le peuple amérindien pour leurs vertus médicinales, mais aucune n'a sur le plan intestinal les propriétés de notre myrtille. En France, seulement trois espèces poussent naturellement : l'airelle, l'ai-

relle des marais et la myrtille. Les deux dernières se confondent facilement à la cueillette. Celle que l'on nous propose sur les marchés est le plus souvent l'espèce cultivée *Vaccinium corymbosum*, appelée bleuet en corymbes ou bleuet géant, et qui est originaire du continent américain. Aux États-Unis et au Canada, on trouve aussi *Vaccinium angustifolium*, appelée bleuet à feuilles étroites, ou *Vaccinium myrtilloïdes*, nommée airelle fausse-myrtille, qui poussent à l'état sauvage. Bref, il y a de quoi en perdre son latin ! Une chose est sûre, la myrtille que l'on cueille depuis des millénaires dans nos montagnes est bien *Vaccinium myrtillus*. C'est cette espèce précisément qui est capable d'arrêter une diarrhée en seulement quelques infusions.

Intestins, vessie, vision : les vertus de la myrtille

Dioscoride disait de la myrtille qu'elle était indiquée « pour resserrer le ventre ». Une image très juste pour montrer l'action des tanins présents dans la myrtille sur la muqueuse intestinale. *Vaccinium myrtillus* en est la plus riche de toutes les espèces. Ce faisant, la myrtille a un effet quasi immédiat sur une diarrhée. Cette action est doublée de propriétés bactéricides puissantes. Elle agit notamment sur le colibacille qui peut être présent au niveau intestinal et qui peut migrer vers la sphère urinaire. C'est d'ailleurs ce qui la fait conseiller aussi en cas d'infection urinaire. On lui reconnaît sur ce point des propriétés similaires à la canneberge qui fait partie également du genre *Vaccinium*. Son nom latin est *Vaccinium macrocarpon*. En plus de son effet antibactérien, elle inhibe, de la même manière que la canneberge, l'adhésion des colibacilles dans l'arbre urinaire. On parle souvent « d'effet téflon » pour imager le glissement des bactéries.

On dit que durant la Seconde Guerre mondiale, la totalité de la production française de baies de myrtilles était exportée à destination de la Royal Air Force pour améliorer la vue des pilotes. C'est une légende, mais les effets sur la vue ont tout de même été vérifiés et de nombreux compléments alimentaires axés sur la vision en contiennent. Les études menées sur la myrtille ont reconnu qu'elle agissait sur la fatigue oculaire et la vision nocturne. Pour cela, il faut en consommer quotidiennement. La consommation de baies est également indiquée en prévention du glaucome et de la cataracte. Notons également que la feuille de myrtille est intéressante. Elle possède des vertus hypoglycémiantes. On l'a même surnommée « l'insuline végétale ». Lorsque vous achetez des baies de myrtilles fraîches ou en jus, un premier critère pour savoir s'il s'agit bien de *Vaccinium myrtillus* est le prix. Elle est en effet plus chère que ses cousines américaines, même si cela reste raisonnable quand on connaît ses réels bienfaits. La méthode la moins onéreuse sera évidemment de récolter soi-même en montagne les baies pour les faire sécher, ce que faisaient nos ancêtres. Sinon, il est facile de s'en procurer chez un herboriste. Je vous conseille de les infuser de la façon suivante : mettez une cuillère à café de baies par bol d'eau froide. Chauffer sans bouillir puis couvrir durant une dizaine de minute. N'oubliez pas de croquer les baies après infusion !

Le plantain, la « mauvaise herbe » vertueuse

Le plantain est une plante si courante qu'il paraît sans importance. Pourtant, il est comestible et remédie à bon nombre de maux. Mais ce qu'on ne vous dit pas, c'est que c'est LA plante du fumeur...

Nom scientifique : *Plantago major*

Famille des Plantaginacées

Composants actifs : Iridoïdes (comme l'aucubine, presente également dans les espèces *Euphrasia*), flavonoïdes (dont l'apigénine), tanins et mucilage.

Propriétés thérapeutiques : diurétique, dépuratif et favorise la croissance des enfants, antihistaminiques, anti-inflammatoire et antispasmodique.

Prenez une feuille de n'importe quel plantain (il en existe plusieurs) dans le sens de la longueur. Brisez-la en deux en tirant de part et d'autre. Vous constaterez que les cinq nervures, typiques de la feuille de plantain – appelé pour cette raison « herbe aux cinq coutures » –, résisteront comme des fils élastiques. Cette caractéristique lui permet de ne pas craindre le piétinement, chose courante pour lui car il orne abondamment nos pelouses, nos trottoirs et nos jardins. Pour les adeptes de la théorie des signatures (la forme de la plante serait à rapprocher de ses propriétés thérapeuthiques), ce constat nous informe de ses vertus de renforcement des veines, les nervures les évoquant, ainsi que sa propriété à favoriser l'élasticité. Dans notre corps, l'élasticité est un atout particulier des poumons et de l'arbre respiratoire. C'est ce qui leur permet de suivre le mouvement de l'inspir et de l'expir, grâce à la propriété du collagène, une protéine souple et élastique.

Mais n'en restons pas à cette observation, l'intérêt du plantain est aussi fondé sur des vertus cartésiennes.

Les vertus reconnues du plantain

Plantago major, le grand plantain, est l'espèce principale que l'on utilise en herboristerie. On lui attribue des propriétés très diverses : il est diurétique, dépuratif et favorise la croissance des enfants. Ses vertus antihistaminiques lui permettent d'apaiser certaines allergies, notamment au niveau respiratoire. En fait, c'est sur l'arbre respiratoire qu'il est le plus efficace. Reconnu anti-inflammatoire et antispasmodique[12], le grand plantain est indiqué en cas d'inflammation de la gorge, de rhinopharyngite, de toux asthmatiforme, d'infection ou même en cas de bronchite aiguë. Mais bien d'autres plantes agissent sur l'arbre respiratoire, me direz-vous !... Pourquoi le plantain est-il donc LA plante du fumeur ?

12. Wegener T, Kraft K.Plantain (Plantago lanceolata L.): anti-inflammatory action in upper respiratory tract infections. Wien Med Wochenschr. 1999;149(8-10):211-6.

Une combinaison d'actions idéale… pour le fumeur

La dépendance au tabac est un processus complexe qui influence le comportement de la personne fumeuse. Lorsqu'on commence un sevrage, il faut éliminer au plus vite la nicotine qui est la toxine responsable du programme addictif en place. Les vertus dépurative et diurétique du plantain favoriseront son élimination par le foie et les reins. Ses propriétés antitussive et d'expectoration feront des merveilles pour améliorer la respiration et augmenter la sensation de bien-être générée par l'arrêt du tabac. Mais surtout, le plantain en tant que fortifiant couplé à ses propriétés sur l'élasticité va apporter un effet constructeur et réparateur devant les atteintes pulmonaires permanentes de la cigarette. Il est conseillé aux fumeurs de consommer des infusions de plantain avant même de démarrer l'arrêt du tabac. Au bout de quelques temps, la personne se sentira mieux et respirera plus aisément. Se sentant plus forte et plus en forme, elle aura plus de facilités à sortir du processus addictif.

Comment consommer le plantain ?

On peut consommer le plantain seul ou en association avec des plantes complémentaires. Seul, on le prendra en infusion à raison d'une cuillère à soupe par tasse. Deux bols à un litre par jour peuvent être pris 2 semaines avant l'arrêt complet du tabac ou dès le début d'une diminution progressive. Il ne comporte aucune contre-indication. On peut agir plus largement avec une synergie de plantes qui opéreront en complément sur le système nerveux comme l'aubépine ou le mélilot. D'autres pourront intervenir sur le soutien hépatique, comme les graines de chardon Marie. Si vous n'êtes pas fumeur, n'évincez pas le plantain pour autant. Il peut vraiment aider à fortifier l'arbre respiratoire des personnes fragiles ou éliminer une toux récalcitrante, même chez les enfants. On le conseillait d'ailleurs aux tuberculeux et aux enfants chétifs. Enfin, d'un point de vue écologique, le plantain est une plante locale et plus que jamais abondante !

La prêle, la plante des champs la plus riche en minéraux

La prêle est une plante très connue en phytothérapie. On la recommande surtout pour ses vertus reminéralisantes. Et l'on entend parfois qu'elle est un peu irremplaçable... Pourquoi est-elle si particulière ?

Nom scientifique : *Equisetum arvense*

Famille des Equisétacées

Synonymes : Queue de cheval

Composants actifs : acide silicique et silicates (environ 15%), flavonoïdes, saponosides (équisatonine), alcaloïdes (nicotine).

Propriétés thérapeutiques : anti-inflammatoire, anti-bactérienne, anti-microbienne, anti-oxydante, coagulante, adoucissante, diurétique et astringente.

La prêle est d'abord assez originale sur un plan botanique. Elle se distingue de la majeure partie de ses consoeurs médicinales par son mode de reproduction. Celui-ci est le même que pour les fougères, les mousses ou les champignons. Ces végétaux cryptogames ne comprennent pas d'organes reproducteurs apparents. Pas de fleurs, pas de fruits, mais des spores. Ceux-ci sont délivrés par la tige fertile. Son autre particularité est d'être riche en silice organique qu'elle contient à hauteur de 5 à 10 %. Mais elle a l'avantage supplémentaire de contenir d'autres molécules qui, s'associant à la silice organique, la rendent ex-

trêmement biodisponible. Dire que la prêle est une plante reminéralisante est franchement simpliste. Avant même d'apporter de la silice, il faut regarder *Equisetum* arvense comme étant d'abord un grand diurétique. C'est cette propriété majeure qui fait le premier intérêt de cette plante.

Son effet dépuratif a pour effet de chasser les minéraux de l'organisme. Pas de façon pathologique bien sûr. Et je ne parle pas non plus d'une fuite minérale qui pourrait nuire à l'organisme.

Une plante reminéralisante

La prêle est en fait une plante reminéralisante parce qu'elle sait chasser au préalable des minéraux. Ceux-là mêmes qui sont considérés comme une surcharge pour l'organisme. Elle n'est donc ni un simple diurétique, ni même un simple reminéralisant, elle est en fait un diurétique qui déminéralise mais cet effet se combine à un effet reminéralisant immédiatement associé. Résultat : on obtient un rééquilibrage de notre capital minéral. C'est seulement ces trois processus pris dans leur ensemble qui font la merveilleuse propriété de la prêle. La prêle est conseillée lorsque la personne présente une mauvaise gestion de ses minéraux. On retrouve facilement chez ces gens-là des signes d'un terrain dit acide. Il faut dans ce cas éliminer d'abord pour recharger ensuite. Rappelons-le, la silice aide à la fixation du calcium. Mais on ne dira pas pour autant : « T*u manques de silice ou de calcium ? Alors prends de la prêle !* » On dira plutôt : « *Si tu souffres d'une mauvaise gestion de tes minéraux, commence par prendre de la prêle* ».

Dans une recherche d'équilibre acido-basique, la prêle viendra renforcer, dans des infusions, l'activité d'autres plantes comme le bouleau, le cassis, la reine des prés ou l'aubier de tilleul qui sont de grands dépuratifs. La prêle apportera un intérêt supplémentaire en fournissant de nouveaux minéraux pour une régénération, chose que ne font pas les autres plantes.

Protéger ses os

La tradition nous le dit et les expériences en laboratoire l'ont montré également : pour une régénération osseuse, un apport de prêle, riche en silice, est bien supérieur à un apport de calcium. En cas de fracture, c'est la première plante à laquelle il faut penser. Cet effet reminéralisant s'associant aux vertus diurétiques favorise l'équilibre général. Les conséquences sont nombreuses : elle est hémostatique, elle aide à la cicatrisation, à la tonicité des tissus conjonctifs, à la conservation de la souplesse de la colonne vertébrale malgré l'âge qui avance. On a même mis en évidence son intérêt dans la régénération du collagène. Si vous avez des taches blanches sur les ongles, des problèmes d'ostéoporose, des crampes ou une chute de cheveux persistante, la prêle peut vous être indiquée. Avant

de vous ruer sur les divers produits de plus en plus variés appelés silicium organique, pensez en premier à la poudre de prêle en gélule ! Ou à défaut, vérifiez que vos tisanes habituelles n'en contiennent pas un peu…

Une utilisation de 3 semaines par mois vous procurera certainement des effets au moins similaires avec un coût bien moindre. D'autant que ces effets ne sont pas proportionnels à la quantité absorbée. Et tant mieux, car un excès ou une longue utilisation pourrait chez certains irriter les reins.

La reine-des-prés, mère de l'aspirine

La reine-des-prés a donné naissance à l'une des molécules médicamenteuses les plus utilisées à travers le monde : l'acide acétylsalicylique, le principe actif de l'aspirine. Mais qu'a-t-elle à envier à ce médicament ? Bien peu de chose finalement...

Nom scientifique : *Filipendula ulmaria.*

Famille des Rosacées

Synonymes : spirée ulmaire, belle des prés, herbe aux abeilles, barbe de chèvre.

Composants actifs : huile essentielle riche en salicylate de méthyle et en aldéhyde salicyliques, tanins, et flavonoïdes.

Propriétés thérapeutiques : antirhumatismal, anti-inflammatoire, antalgique, fait baisser la fièvre, gastrite, prévention des ulcères, favorise l'élimination des toxines et notamment de l'acidité.

De la spirée à l'aspirine…

Bizarrement, on ne trouve presque pas de trace d'usage de la reine-des-prés avant le XVIII[e] siècle. À partir de cette période, certains herboristes et médecins vantent ses vertus tantôt pour abaisser la fièvre, traiter les diarrhées, les gastralgies ou les rhumatismes. Ensuite tout ira très vite dans la course aux salicylates, ces fameux principes actifs d'abord isolés dans l'écorce de saule dès 1829, et qu'on savait déjà intéressants en cas de fièvres et de douleurs depuis Hippocrate.

En 1853, un chimiste réussit l'extraction de l'aldéhyde salicylique à partir d'un distillat de fleurs de reine-des-prés. Après quelques expérimentations, on réussit à rendre cette molé-

cule active en synthétisant l'acide acétylsalicylique. Grâce à cela, la société Bayer fera naître en 1899 un des médicaments parmi les plus vendus au monde aujourd'hui : l'aspirine. Son nom fait référence à « la spirée », avec le préfixe « a », comme acétyle, ou « a » pour privatif car il fallait signifier « l'absence de spirée », la molécule étant de synthèse. Ce médicament, qui a marqué le commencement de l'industrie pharmaceutique que nous connaissons, est aujourd'hui produit à hauteur de 40 000 tonnes annuelles, ce qui correspond à 2 500 comprimés avalés chaque seconde dans le monde ! Si 237 médicaments du commerce contiennent aujourd'hui de l'aspirine, c'est que la molécule présente de réels intérêts. Mais comme toute molécule isolée ou de synthèse, elle comporte certains inconvénients. Et qu'en est-il de son origine naturelle, la reine-des-prés ?

N'est pas reine qui veut !

L'aspirine s'est imposée comme un médicament phare pour faire taire les douleurs et la fièvre, mais tout comme les salicylates de la reine-des-prés pris de manière isolée, l'acide acétylsalicylique peut entraîner une inflammation gastrique et un effet ulcéreux sur l'estomac. Il est donc déconseillé en cas de terrain prédisposé. Son effet antiagrégant plaquettaire est aussi problématique en cas de prise de médicaments anticoagulants, de blessure ou d'opération chirurgicale, même lors d'une extraction dentaire par exemple. À haute dose il peut même provoquer des hémorragies digestives. N'allons pas comparer point par point les effets d'une plante et d'un médicament, mais il est bon de rappeler que ces inconvénients sont grandement minorés chez notre reine-des-prés, voire absents !

L'effet ulcéreux des salicylates naturellement présents les sommités fleuries de reine des prés est tempéré par les tanins qui les côtoient, les Ellagitanins.

Lors d'une étude[13], ces derniers ont révélé une inhibition de la formation de l'histamine qui cause les symptômes allergiques et l'ulcération de l'estomac. L'action de la plante va même plus loin car elle réduit a contrario l'acidité gastrique et l'inflammation de l'estomac, ce qu'affirmaient déjà certains médecins du XVIII[e] siècle. Chez le rat en laboratoire[14], on a démontré qu'une décoction de reine des prés favorisait la cicatrisation des ulcères chroniques et qu'elle était même efficace pour prévenir les lésions induites par l'alcool et... l'acide acétylsalicylique ! L'aspirine est certes un médicament utile. Mais est-il judicieux d'en recommander une consommation régulière pour prévenir les maladies cardiovasculaires et un certain nombre de cancers, comme le font plusieurs études ? Ne serait-il pas plus sensé de se tourner vers la reine des prés dans ce but ? Voyons quand et pour quoi l'utiliser.

Comment faire bon usage de la reine ?

En cas de douleur et de fièvre, tentez des infusions de reine de prés avant l'aspirine ! Ses dérivés salicylés sont bel et bien anti-inflammatoires[15] et son effet sudorifique (qui fait transpirer) fera baisser votre température corporelle. La spirée montre aussi des effets antibactériens[16], notamment contre le staphylocoque doré, l'Escherichia coli, l'Helicobacter pylori[17] à l'origine d'ulcères, ou le Klebsiella pneumoniae à l'origine d'infections respiratoires. Bien sûr, quelques infusions ne suffiront pas à éradiquer une infection importante mais

13. Nitta Y, Kikuzaki H, Azuma T, Ye Y, Sakaue M, Higuchi Y, Komori H, Ueno H. Inhibitory activity of Filipendula ulmaria constituents on recombinant human histidine decarboxylase. Food Chem. 2013 Jun 1;138(2-3):1551-6. doi: 10.1016/j.foodchem.2012.10.074.

14. Barnaulov OD, Denisenko PP. Anti-ulcer action of a decoction of the flowers of the dropwort, Filipendula ulmaria (L.) Maxim]. Farmakol Toksikol. 1980 Nov-Dec;43(6):700-5.

15. Churin AA, Masnaia NV, Sherstoboev Elu, Shilova IV. Effect of Filipendula ulmaria extract on immune system of CBA/CaLac and C57Bl/6 mice. Eksp Klin Farmakol. 2008 Sep-Oct;71(5):32-6.

16. Jussi-Pekka Rauha, Susanna Remes, Marina Heinonen, Anu Hopia, Marja Kähkönen, Tytti Kujala, Kalevi Pihlaja, Heikki Vuorela, Pia Vuorela. Antimicrobial effects of Finnish plant extracts containing flavonoids and other phenolic compounds. International Journal of Food Microbiology, Volume 56, Issue 1, 25 May 2000, Pages 3-12.

17. Cwikla C, Schmidt K, Matthias A, Bone KM, Lehmann R, Tiralongo E. Investigations into the antibacterial activities of phytotherapeutics against Helicobacter pylori and Campylobacter jejuni. Phytother Res. 2010 May;24(5):649-56. doi: 10.1002/ptr.2933.

cela pourra permettre de les éviter ou de traiter en complément d'une approche plus offensive. Dernier effet complémentaire en cas de douleur et fièvre liées à une infection, l'action diurétique de la plante qui permet d'éliminer les toxines rapidement.

En usage régulier sous forme de cure, la spirée aide à lutter contre l'excès d'acidité gastrique et les irritations qu'elle provoque. Elle contrera également l'acidose tissulaire, cette surcharge à l'origine de déminéralisation qui mène, entre autres, à l'usure et aux douleurs articulaires.

Pour les douleurs rhumatismales, elle s'avère particulièrement efficace lorsque les douleurs sont aggravées par l'humidité.

C'est encore une fois la théorie des signatures qui nous a révélé ces vertus. Elle se plaît les pied dans l'eau, tout comme le saule qui contient également des dérivés salicylés et possède des indications proches. Pensez aussi à la reine-des-prés pour le traitement des migraines, de la goutte et aussi en cas de diarrhée. Ses propriétés astringentes ralentissent un transit trop rapide, ce qui vaut chez les enfants également. Elle inhibe le développement de Campylobacter jejuni, une des bactéries fréquemment responsables de diarrhées.

La reine-des-prés en pratique

Les meilleurs bienfaits de la reine-des-prés sont extraits par l'infusion. On profitera ainsi de toutes ses propriétés, y compris celles diurétiques. Sous forme concentrée, en extrait fluide ou alcoolique, elle est aussi intéressante. La poudre, le plus souvent disponible en gélule, sera d'un usage plus pratique mais moins efficace. Si vous recourrez à cette forme, n'oubliez pas d'accompagner la prise d'un grand verre d'eau.

En infusion, on intègre environ 1 cuillerée à soupe par ½ litre d'eau à peine frémissante. On laisse infuser une quinzaine de minutes et on en boit jusqu'à 4 tasses par jour, pas plus. Ne faites pas bouillir la plante, ce qui ferait s'évaporer l'acide salicylique.

En extrait alcoolique, prenez 5 à 20 gouttes dans un verre d'eau suivant les besoins, à raison de 3 à 4 fois par jour. La reine-des-prés convient à tous sauf aux personnes allergiques aux salicylates, et bien sûr à l'aspirine. Elle est contre-indiquée chez ceux qui souffrent de troubles de la coagulation ou en association avec les médicaments fluidifiants ou anticoagulants. Arriverez-vous à faire baisser la consommation moyenne d'aspirine, évaluée pour chaque Français à 60 comprimés par an ?

La sauge, la plante qui sait parler aux femmes

Longtemps considérée comme une panacée, elle est aujourd'hui cantonnée à son action hormonale. Elle a pourtant beaucoup d'autres atouts. De quoi est-elle vraiment capable ?

Nom scientifique : *Salvia officinalis*

Famille des Lamiacées

Synonymes : herbe sacrée, thé d'Europe, thé de Grèce

Composants actifs : tanins, huile essentielle, polyphénols, flavonoïdes, diterpènes, triterpènes

Propriétés thérapeutiques : stimulante, anti-inflammatoire, astringente, antiseptique, antivirale, antisudorale, diminue les bouffées de chaleur et les symptômes de la ménopause, accroît la fertilité

La sauge qui sauve et donne la vie

Les exploits de la sauge sur la santé des femmes remontent au Moyen Âge. Une légende racontée pendant des siècles rapporte qu'après une effroyable épidémie de peste dans une ville d'Egypte, on donna de la sauge à boire aux femmes survivantes. Très vite, ces femmes retrouvèrent une vitalité remarquable et la ville se repeupla très rapidement, dit-on. Aujourd'hui, on sait que les feuilles de sauge stimulent l'ovulation et améliorent la fertilité.

En réalité, la sauge est dotée d'une action oestrogénique qui soutient le système hormonal féminin, notamment lors de la ménopause. Au cours de cette période, les ovaires cessent de fonctionner et les taux d'hormones chutent. Prendre de la sauge diminue donc les symptômes associés comme les bouffées de chaleur ou les baisses d'humeur. Pour les femmes en âge de procréer, la sauge peut faire venir les règles en cas d'aménorrhée. Chez certaines femmes, elle calmera par ailleurs les douleurs des menstruations et harmonisera les cycles. Attention tout de même en cas d'hyper-oestrogénie car la sauge peut aggraver les problèmes. Mais la sauge ne saurait être cantonnée à ces questions exclusivement féminines. Les Grecs et les Romains considéraient qu'elle pouvait tout guérir…

La sauge, une panacée ?

C'est ce que soutient cette autre légende qui raconte que, lors des grandes épidémies en Europe, quatre voleurs détroussaient les victimes sans craindre la terrible maladie. Lors de leur arrestation on réussit à leur soutirer leur secret au prix de leur liberté. On apprit alors qu'avant chaque larcin les voleurs se frictionnaient avec un vinaigre à base de plantes, dont la sauge était un des ingrédients majoritaires. De nos jours, ce vinaigre est encore vendu dans le commerce sous le nom de « vinaigre des 4 voleurs ». Et d'ailleurs, les vertus antiseptiques des feuilles de sauge ont été confirmées depuis par de nombreuses études scientifiques. « Qui cultive la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin », dit l'adage. Avec le recul scientifique, on ne peut pas être aussi optimiste bien entendu, mais on peut confirmer que la sauge est une plante très polyvalente. En voici quelques preuves :

• La présence d'huile essentielle et d'acide rosmarinique lui donnent des qualités tonique et stimulante. C'est le premier intérêt de cette plante. Elle est utile par exemple en cas d'épuisement nerveux ou pour éviter un surmenage.

• Sur la digestion, sa douce amertume favorise le bon fonctionnement de l'estomac, du foie et de l'intestin. Il y a quelques siècles, il était courant de mâcher une feuille de sauge après un gros repas pour mieux digérer.

• Les tanins de la sauge calment l'inflammation et raffermissent les muqueuses, de la bouche à l'intestin. On l'utilise en bain de bouche pour lutter contre les ulcérations ou même pour traiter les diarrhées.

Ceux qui transpirent des pieds apprécieront l'effet antisudoral de la sauge. Ils s'en saupoudreront les pieds et boiront des infusions en parallèle. Comme nous l'avons vu, la sauge est aussi fortement antiseptique. Elle est intéressante pour traiter toutes sortes d'infections chroniques ou même aiguës, en complément d'autres traitements.

La sauge est-elle dangereuse ?

On entend souvent que la sauge est contre-indiquée en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant. Étant donné son effet oestrogénique, c'est en effet une précaution judicieuse. Mais hormis ce cas précis où il faut être prudent, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. La sauge fait peur également pour sa toxicité. Elle contient une huile essentielle riche en thuyone, un composant responsable de son efficacité mais aussi neurotoxique lorsqu'il est pris en trop grosse quantité. Il peut provoquer des convulsions voire des hallucinations, et 0,3 g de thuyone suffisent pour tuer un chien ! Tout de suite, nous voilà refroidis et c'est ce qui a conduit à l'interdiction de l'huile essentielle. Mais rassurez-vous, on a toujours connu cette toxicité et la tradition précisait de ne pas en abuser. Aux doses indiquées, elle ne comporte aucun risque.

Quand la sauge valait son pesant d'or

La sauge était tellement réputée dans de nombreuses cultures que les Chinois nous l'achetaient à prix d'or ou l'échangeaient volontiers contre du thé et du ginseng. Pour eux, c'était une folie de vouloir troquer la sauge, qu'on appelait aussi Thé d'Europe, contre leur thé ordinaire. Les Grecs la considéraient comme un puissant tonique et stimulant à tel point qu'elle était interdite aux athlètes dans les stades. Contrôle antidopage oblige !

Sauge : mode d'emploi

La sauge s'utilise de différentes façons. Elle est intéressante en aromate dans de nombreux plats (l'Aigo boulido provençal, pour farcir les volailles ou accompagner le porc). Elle est très agréable à boire préparée comme le thé. C'est une bonne façon de miser sur ses effets préventifs, pour harmoniser le cycle hormonal ou pour éviter les troubles de la ménopause. Pour des troubles infectieux ou pour un effet tonique général, ou sur la digestion, on la prépare plus concentrée avec 20 g de plante par litre. 3 tasses par jour après les repas, durant quelques jours jusqu'à 2 ou 3 semaines, seront idéales. Pour les bouffées de chaleur, boire 1 tasse chaque soir jusqu'à disparition. En teinture alcoolique, consommez 5 à 15 gouttes à chaque prise durant les mêmes périodes. Pensez au risque de surdosage et ne dépassez pas les posologies indiquées sans l'avis d'un spécialiste. Ne suivez pas de cure continue supérieure à 3 semaines et respectez une pause d'au moins 1 semaine avant de reprendre. Ne pas utiliser la sauge chez la femme enceinte ou allaitante, en cas de terrain épileptique ou d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Alzheimer, cancer colorectal, taux de cholestérol… : merci la sauge

Sur des personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer modérée, on a démontré que 60 gouttes par jour d'extrait alcoolique de sauge prises durant 4 mois amélioraient les fonctions cognitives et diminuaient l'agitation. La sauge semble aussi bénéfique en prévention chez les personnes en bonne santé car elle améliorerait les performances cognitives.

- Une étude récente a montré un effet équilibrant de la sauge sur les taux de cholestérol chez l'être humain. Seulement sur l'animal pour l'instant, on a également constaté une diminution des triglycérides.
- En décembre 2015, on a démontré que la sauge en infusion et certains de ses composants isolés étaient utiles pour prévenir le cancer colorecta, effet principalement dû à ses qualités antioxydantes qui protègent l'ADN, et à une activité antiproliférative. Parmi six herbes aromatiques dont le basilic, la marjolaine, le persil et le romarin, la capacité antioxydante de la sauge s'est révélée la plus importante.

Crédits photos : © Lisla- © Africa Studio - © Scisetti Alfio - © Artmim - © marilyn barbone - © Robert Biedermann - © Igor Dutina - © Emilio100 - © IrinaK - © Madlen - © Mageon - © Kazakov Maksim - © Manfred Ruckszio - © Serg64 - © spline_x - © unpict/Shutterstock.com

Les dossiers spéciaux de la Pharmacie Secrète de Dame Nature

Dossier spécial - Mon herbier médicinal : À la découverte de 15 plantes curatives

Directeur de la publication : Gabriel Combris

Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles de Nicolas Wirth et Jean-François Astier

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF